

## VOCABULARY · EPISODE 54

# Atomic Habits Deep Dive Part 2

Key words &amp; expressions · English + Deutsch

10 words

Your English Toolbox

1

## to make it obvious

es offensichtlich machen · es sichtbar und unvermeidbar machen

## DEF

to design your environment so that the cues for a desired habit are impossible to miss — visible, prominent, and unavoidable

*Make it obvious is the first of James Clear's Four Laws of Behaviour Change. If your English materials are hidden in a drawer, you won't use them. Put them where you cannot avoid seeing them.*

## DE

Deine Umgebung so gestalten, dass die Hinweisreize für eine gewünschte Gewohnheit unmöglich zu übersehen sind.

Das erste der Vier Gesetze der Verhaltensänderung von James Clear.

**Make it obvious: leave your vocabulary notebook on the kitchen table, not in a bag.**

Make it obvious: leave your vocabulary notebook on the kitchen table, not in a bag. -> Mache es offensichtlich: Lass dein Vokabelheft auf dem Küchentisch, nicht in einer Tasche.

**She made her English practice obvious by putting headphones on the kitchen counter next to the coffee machine.**

She made her English practice obvious by putting headphones on the kitchen counter next to the coffee machine. -> Sie machte ihre Englischübung sichtbar, indem sie Kopfhörer auf die Küchentheke neben die Kaffeemaschine legte.

2

## to make it attractive

es attraktiv machen · es verlockend gestalten

## DEF

to pair a habit you need to build with something you already enjoy, so that doing the habit feels like a reward rather than a chore

*Make it attractive is the second of James Clear's laws — using temptation bundling to link an unpleasant necessary action with a pleasant reward. Pair English listening with your morning coffee, not with your least favourite time of day.*

## DE

Eine Gewohnheit, die du aufbauen musst, mit etwas verbinden, das du bereits genießt.

Das zweite Gesetz von James Clear — Versuchungsbündelung nutzen.

**Make it attractive: only listen to your favourite podcast while doing English practice.**

Make it attractive: only listen to your favourite podcast while doing English practice. -> Mache es attraktiv: Höre deinen Lieblings-Podcast nur während der Englischübung.

**She made vocabulary review attractive by doing it in a comfortable chair with good coffee — not at her desk.**

She made vocabulary review attractive by doing it in a comfortable chair with good coffee — not at her desk. -> Sie gestaltete die Vokabelwiederholung verlockend, indem sie sie in einem bequemen Stuhl mit gutem Kaffee machte — nicht an ihrem Schreibtisch.

3

## to make it easy

### es einfach machen · den Aufwand reduzieren

#### DEF

to reduce the effort, friction or steps required to do something so that starting it feels effortless

*Make it easy is the third law of Atomic Habits. The fewer steps between you and your English practice, the more likely you are to do it. If your podcast app is three taps away, you will practise less than if it opens automatically when you put in your headphones.*

#### DE

Den Aufwand, die Reibung oder die Schritte zu reduzieren die erforderlich sind um etwas zu tun so dass der Start mühelos erscheint.

Das dritte Gesetz von Atomic Habits.

**Make English practice easy — reduce the number of steps between you and the habit.**

Make English practice easy — reduce the number of steps between you and the habit. -> Mache Englischübung leicht — reduziere die Anzahl der Schritte zwischen dir und der Gewohnheit.

**She made it easy by laying out her English notebook the night before so it was the first thing she saw.**

She made it easy by laying out her English notebook the night before so it was the first thing she saw. -> Sie machte es leicht indem sie ihr Englischheft am Abend vorher herauslegte damit es das Erste war was sie sah.

4

## to make it satisfying

### es befriedigend machen · eine sofortige Belohnung hinzufügen

#### DEF

to attach a positive feeling or immediate reward to a behaviour so that your brain wants to repeat it

*Make it satisfying is the fourth and final law of Atomic Habits. Habits that feel good are repeated. Habits that feel neutral or unpleasant are abandoned. Adding a small celebration, treat, or feeling of completion to your English sessions tells your brain: this was worth doing.*

#### DE

Einem Verhalten ein positives Gefühl oder eine sofortige Belohnung hinzuzufügen damit dein Gehirn es wiederholen möchte.

Das vierte und letzte Gesetz von Atomic Habits.

**Make English study satisfying in the moment — your brain repeats what feels good.**

Make English study satisfying in the moment — your brain repeats what feels good. -> Mache Englischlernen im Moment befriedigend — dein Gehirn wiederholt was sich gut anfühlt.

**She made sessions satisfying by tracking them on a wall chart — the visual streak was its own reward.**

She made sessions satisfying by tracking them on a wall chart — the visual streak was its own reward. -> Sie machte Sitzungen befriedigend indem sie sie auf einem Wanddiagramm festhielt — die visuelle Serie war ihre eigene Belohnung.

5

## to reduce friction

### Reibung reduzieren · Hindernisse beseitigen

#### DEF

to remove the obstacles, effort or inconvenience that stand between you and a behaviour you want to do

*Reduce friction is the design principle behind habit formation. Friction is everything that makes starting harder: distance to a gym, number of app taps, noise in your study space. Every small reduction in friction makes the habit slightly more likely. It compounds over time.*

#### DE

Die Hindernisse, den Aufwand oder die Unannehmlichkeiten zu beseitigen die zwischen dir und einem Verhalten stehen das du tun möchtest.

Das Designprinzip hinter der Gewohnheitsbildung.

**Reduce friction for English practice — close the apps that distract you before you begin.**

Reduce friction for English practice — close the apps that distract you before you begin. -> Reduziere Reibung für Englischübung — schließe die Apps die dich ablenken bevor du anfängst.

**She reduced friction by creating a dedicated English folder on her phone home screen so starting was instant.**

She reduced friction by creating a dedicated English folder on her phone home screen so starting was instant. -> Sie reduzierte Reibung indem sie einen dedizierten Englischordner auf ihrem Telefon-Startbildschirm erstellte damit der Start sofort möglich war.

6

## environment design

### Umgebungsgestaltung · die Umgebung für gewünschtes Verhalten einrichten

#### DEF

deliberately arranging your physical or digital surroundings to make desired behaviours easier and undesired behaviours harder

*Environment design is the architect's approach to habit building. Instead of relying on willpower, you build an environment where the right choices are automatic. For English learners, this means: phone language set to English, English podcasts ready, English books visible.*

#### DE

Deine physische oder digitale Umgebung bewusst so einzurichten dass gewünschte Verhaltensweisen leichter und unerwünschte schwieriger werden.

Der Architekten-Ansatz zum Gewohnheitsaufbau.

**Design your environment for English — your surroundings should make practice the path of least resistance.**

Design your environment for English — your surroundings should make practice the path of least resistance. -> Gestalte deine Umgebung für Englisch — deine Umgebung sollte Übung zum Weg des geringsten Widerstands machen.

**He improved his listening not by forcing himself but by engineering his environment: English-only podcast feeds.**

He improved his listening not by forcing himself but by engineering his environment: English-only podcast feeds. -> Er verbesserte sein Hören nicht indem er sich zwang, sondern indem er seine Umgebung gestaltete: nur englischsprachige Podcast-Feeds.

## 7 to prime something vorbereiten · etw. im Voraus bereitstellen

### DEF

to prepare something in advance so that it is ready to use immediately — setting up conditions for the desired behaviour

*Prime is the setup verb: you do the preparation before you need the thing, so when the moment comes, no effort is required. Priming for English: laying out your notebook, loading your podcast app, having your vocabulary list open. Remove the setup friction before the session.*

### DE

Etwas im Voraus vorzubereiten damit es sofort benutzt werden kann — Bedingungen für das gewünschte Verhalten einzurichten.

Das Vorbereitungsverb.

**Prime your study space the night before — notebook open, pen ready, podcast queued.**

Prime your study space the night before — notebook open, pen ready, podcast queued. -> Bereite deinen Lernraum am Abend vorher vor — Heft offen, Stift bereit, Podcast in der Warteschlange.

**She primed her commute for listening by loading podcasts in advance every Sunday evening.**

She primed her commute for listening by loading podcasts in advance every Sunday evening. -> Sie bereitete ihren Arbeitsweg zum Hören vor indem sie jeden Sonntagabend Podcasts im Voraus lud.

## 8 cue-routine-reward Auslöser-Routine-Belohnung · die drei Teile der Gewohnheitsschleife

### DEF

the three-part structure of a habit loop: a trigger (cue) leads to a behaviour (routine) which produces a positive outcome (reward)

*Cue-routine-reward is the full name for the habit loop. Understanding all three parts is what gives you control over your habits — you can change the cue, swap the routine, or redesign the reward. For English learners: identify which cue already exists, attach the English routine to it, and add a satisfying reward.*

### DE

Die dreiteilige Struktur einer Gewohnheitsschleife: Ein Auslöser führt zu einem Verhalten das ein positives Ergebnis produziert.

Der vollständige Name für die Gewohnheitsschleife.

**Map your English habit using cue-routine-reward and you will understand exactly where it is breaking down.**

Map your English habit using cue-routine-reward and you will understand exactly where it is breaking down. -> Kartiere deine Englischgewohnheit mit Auslöser-Routine-Belohnung und du wirst genau verstehen wo sie zusammenbricht.

**She mapped her bad habit and her good one using cue-routine-reward and realised they shared the same cue.**

She mapped her bad habit and her good one using cue-routine-reward and realised they shared the same cue. -> Sie kartierte ihre schlechte und ihre gute Gewohnheit mit Auslöser-Routine-Belohnung und erkannte dass sie denselben Auslöser teilten.

## Identity-based habits

9

### Identitätsbasierte Gewohnheiten · Gewohnheiten um die Person aufbauen die man werden möchte

#### DEF

the idea that long-lasting habits are built not around outcomes but around who you want to become — 'I am a daily English learner'

*Identity-based habits is the most powerful framing in Atomic Habits. Instead of saying 'I want to learn English', you say 'I am someone who practises English every day'. Every practice session is then evidence of that identity, which reinforces both the habit and the self-image.*

#### DE

Die Idee dass dauerhafte Gewohnheiten nicht um Ergebnisse sondern um die Person aufgebaut werden die man werden möchte.

Das mächtigste Framing in Atomic Habits.

**Shift from outcome goals to identity: say 'I am an English learner' rather than 'I want to learn English'.**

Shift from outcome goals to identity: say 'I am an English learner' rather than 'I want to learn English'. -> Wechsle von Ergebniszielen zu Identität: Sage 'Ich bin ein Englischlernender' statt 'Ich will Englisch lernen'.

**Once she started thinking of herself as an English person rather than a learner, her habits became effortless.**

Once she started thinking of herself as an English person rather than a learner, her habits became effortless. -> Sobald sie anfang sich als Englischperson statt als Lernende zu betrachten wurden ihre Gewohnheiten mühelos.

10

## two-minute rule

### Zwei-Minuten-Regel · jede neue Gewohnheit mit zwei Minuten beginnen

#### DEF

the principle that any new habit should start as something that takes two minutes or less, making starting easy and the habit impossible to skip

*The two-minute rule is James Clear's anti-procrastination tool. You cannot convince yourself to practise English for an hour when you are tired, but you can always do two minutes. Once you start, you often continue. The rule is about getting started, not staying small.*

#### DE

Das Prinzip dass jede neue Gewohnheit als etwas beginnen sollte das zwei Minuten oder weniger dauert was den Start einfach macht.

James Clears Anti-Prokrastinations-Werkzeug.

**Apply the two-minute rule — start your English session with just two minutes and see what happens.**

Apply the two-minute rule — start your English session with just two minutes and see what happens. -> Wende die Zwei-Minuten-Regel an — starte deine Englischsitzung mit nur zwei Minuten und schau was passiert.

**She used the two-minute rule and found that her 'two-minute' sessions regularly stretched to thirty.**

She used the two-minute rule and found that her 'two-minute' sessions regularly stretched to thirty. -> Sie nutzte die Zwei-Minuten-Regel und fand, dass ihre 'Zwei-Minuten'-Sitzungen regelmäßig auf dreißig Minuten anwuchsen.